

猛暑が続くそう、今夏、家庭のそうめん登場回数も増加傾向！？

昔から親しまれてるそうめんを、今年人気のエスニックテイストで タイやベトナムの味！アレンジそうめんレシピ3選

Salad Cafeショップでは夏野菜をたっぷり使ったサラダが充実！

本ニュースレターは、Salad CafeショップおよびWebサイトにてサラダ料理を提供している、サラダカフェ株式会社（ケンコーマヨネーズ株式会社の100%子会社）が、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。



<トムヤムクンそうめん>



<夏野菜のグリーンサラダ ~ノンオイルドレッシング香味レモン付き~>

今回のテーマは「そうめん」。7月に入ってから、30℃を超える日々が続いていますが、一説では、気温が26℃を超えると、「そうめんを食べたい」と感じ始めるようです。しかし、そうめんは毎回同じ食べ方になりがちで困りの方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、夏の定番食品であるそうめんを、ご家庭で簡単に流行のエスニック風にアレンジできるレシピを紹介します。

一方、Salad Cafeショップでは、夏にぴったりのさっぱりとしたテイストから、スタミナ満点のサラダなど、色鮮やかな夏野菜をたっぷり使った夏限定のサラダが充実しています。ぜひ店頭でご確認ください。

新感覚！エスニック風アレンジのそうめんレシピのご紹介

■ コリアンダーとレモンの香りがやみつき！ベトナム風そうめん さっぱりレモン香るフォー風そうめん

URL: <https://www.salad-cafe.com/recipe/1252.html>

材料 (4人分)

鶏むね肉...1枚	紫たまねぎ...1/4個
水...6カップ	レモン...1/4個
鶏ガラスープ (顆粒) ...小さじ8	コリアンダー...2束
そうめん...8束 (1人分2束)	小ねぎ...4本



作り方

- 1...鍋に水を入れて火にかけ、弱火で鶏むね肉をゆでる。火が通ったら煮汁の中で冷ましておく。
- 2...鶏むね肉を取り出し、薄切りにする。
- 3...(1)のスープに鶏ガラスープを入れる。
- 4...ゆでたそうめんを器に盛り、(2)と薄切りにした紫たまねぎをのせる。
- 5...レモンはくし切り、コリアンダーはざく切り、小ねぎは小口切りにする。
- 6...(4)の上に(3)のスープを注ぎ、(5)を添える。

■エスニック食品ブームでナンプラーもすぐ手に入る！

トムヤムクンそうめん

URL: <https://www.salad-cafe.com/recipe/1199.html>

材料 (2人分)

むきえび...6尾	■調味料 (A)
たけのこ (水煮) ...1個	水...3カップ
しいたけ...4個	唐辛子...2g
そうめん...1束	ナンプラー...大さじ2
コリアンダー...適宜	にんにく (おろし) ...小さじ2
トマト...1/4個	鶏ガラスープ (顆粒) ...大さじ1
	レモン果汁...大さじ1



作り方

- 1...たけのこ、しいたけを薄切りにする。
- 2...そうめんを指定時間通りゆで、水にさらしておく。
- 3...鍋に調味料(A)をいれて温め、むきえび、(1)をいれ10分煮込む。
- 4...器にそうめんを盛り、(3)を注ぎ、コリアンダーと2cm角に切ったトマトをトッピングする。

■夏はやっぱり辛いものが食べたい！

エスニック風そうめんサラダ

URL: <https://www.salad-cafe.com/recipe/0884.html>

材料 (4人分)

そうめん...1束	ボイルむきえび (小) ...6尾
レタス...30g	A)スイトチリ...25g
きゅうり...10g	A)ナンプラー...5g
糸唐辛子...適量	A)砂糖...3g
コリアンダー...少々	A)鶏がらスープ...90g
ピーナッツダイス...少々	飾り用)ミニトマト...適宜
小ねぎ...少々	飾り用)小ねぎ...適宜



作り方

- 1...そうめんは時間通りゆで、冷水にさらししっかり水気を切る。
- 2...レタス、きゅうりは細切りにし、糸唐辛子と一緒に混ぜ合わせる。
- 3...お皿にそうめんと(2)の野菜を交互に盛りつける。
- 4...細かく刻んだコリアンダー、ピーナッツダイス、小口切りにした小ねぎ、ボイルむきえび、を(3)の上にトッピングする。
- 5...ミニトマトと小ねぎを飾る。
- 6...混ぜ合わせた(A)を食べる直前にかける。

★その他のアレンジそうめんレシピや夏レシピは、こちらのURLよりご覧いただけます。

・ アジア風夏のそうめん特集

https://www.salad-cafe.com/r_contents/new/0060.html

・ 夏に美味しい サラダ麺

https://www.salad-cafe.com/r_contents/special/0044.html

・ あつ〜い夏に食べたいのはどっち？ひんやりvsピリ辛レシピ

https://www.salad-cafe.com/r_contents/special/0064.html

・ 暑さに負けない！夏バテ予防メニュー

https://www.salad-cafe.com/r_contents/new/0058.html

夏野菜をたっぷり使った夏限定のサラダが登場 Salad Cafe ショップ限定！オススメメニューのご紹介

夏野菜のグリーンサラダ ～ノンオイルドレッシング香味レモン付き～

きゅうり、枝豆、コーン、ゴーヤ、トマト、いんげんなど、多種類の夏野菜を使用した、夏限定のグリーンサラダです。程よい苦味のゴーヤが夏らしい一品です。すっきりとしたレモンの酸味と香味野菜の風味が香るノンオイルドレッシングと一緒にぜひご賞味ください。

- 価格 : 421円/100g (税込)
- 販売期間 : 8/22まで
- 販売店舗 : 全店 (※店舗によってはお取扱いのない場合がございます。)

さっぱり!



夏野菜の花椒香るエゴマオイル入りサラダ

花椒の芳醇な香りとピリッと舌のしびれる辛さがアクセントに。ローストポークの旨みと、ごろっと大きめにカットした夏野菜でスタミナ満点です。

- 価格 : 465円/100g (税込)
- 販売期間 : 関東: 7/28~8/28 (予定) の金・土・日・祝日限定
関西: 7/19~8/22 (予定)
- 販売店舗 : 全店 (※店舗によってはお取扱いのない場合がございます。)

スタミナ満点



夏野菜と焼きごぼうのサラダ～らっきょう香味だれ～

色鮮やかな夏野菜であるパプリカ、ナス、かぼちゃと焼きごぼうをカレー風味で楽しめるサラダです。スパイシーなカレーの風味とらっきょうの甘酸っぱさが後を引く美味しさです。

- 価格 : 411円/100g (税込)
- 販売期間 : 8/29まで (予定)
- 販売店舗 : 全店 (※店舗によってはお取扱いのない場合がございます。)

食べ応えバツグン



Salad Cafe (サラダカフェ) について

Salad Cafeは、ケンコーマヨネーズグループが展開するサラダのトータルブランドです。店舗 (ショップ) や Webを通じて、幅広いサラダの世界をご提案しています。

「サラダ料理で新しい世界を食卓に」とし、関西・関東の百貨店やショッピングモールを中心に展開し、Webサイトでは野菜の情報や、1,200を超えるサラダのレシピを掲載しています。Salad Cafeでは、もっとおいしく野菜を食べてほしいという想いから、これまでのスタイルにとらわれない発想と組み合わせによっておいしさと健康価値を常に大切に、新しい「サラダ料理」をお届けしています。

ショップ、Webともに、「サラダ」をキーワードにサラダ・野菜好きが集まり、情報交換もできる場にしていきたいと考えています。

- Salad Cafe Webサイト : <http://www.salad-cafe.com/>

■ Salad Cafe 店舗一覧

【関東】

- Salad Cafe 東武百貨店池袋店
- Salad Cafe 小田急百貨店新宿店 (本館B2F)
- Salad Cafe 小田急百貨店町田店
- Salad Cafe ジョイナス横浜店
- いもたまや 伊勢丹新宿店 (3月1日OPEN)
- WaSaRa そごう横浜店 (4月25日OPEN)
- 皿多屋 イトーヨーカドー武蔵境店
- 皿多屋 イトーヨーカドー武蔵小金井店

【関西】

- Salad Cafe 近鉄あべのハルカス店
- Salad Cafe 高島屋大阪店
- Salad Cafe 高島屋京都店
- Salad Cafe SALA PARA 千里阪急店
- Salad Cafe SALA PARA 阪急百貨店うめだ本店
- WORLD SALAD Chef's DELI 阪急百貨店うめだ本店
- WaSaRa 近鉄あべのハルカス店
- 皿多屋 Ario八尾店
- 皿多屋 Ario鳳店
- 皿多屋 イトーヨーカドーあべの店